

Les
activités de
CINDY

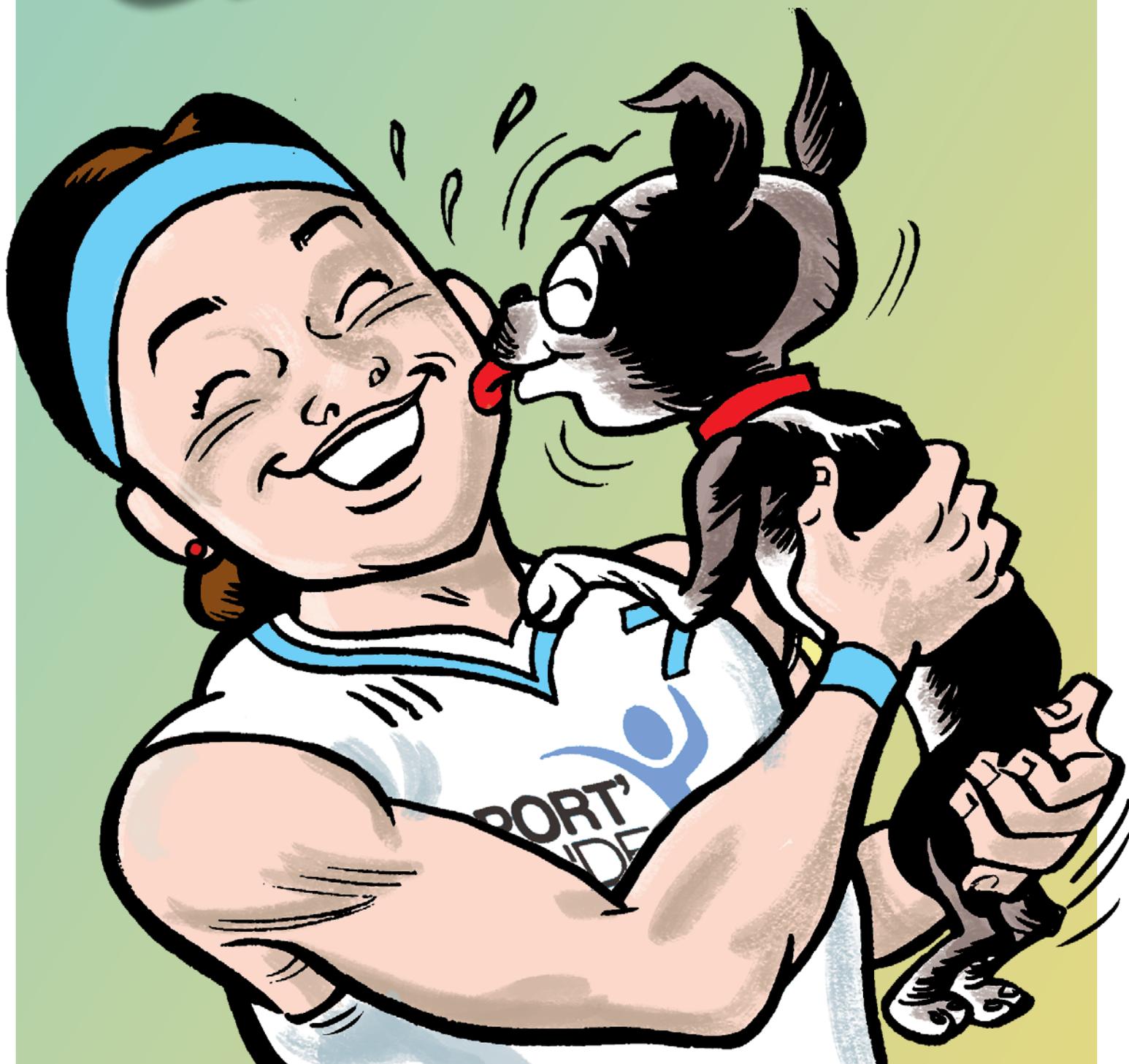


Table des matières

<u>Pourquoi Les activités de Cindy?</u>	<u>3</u>
<u>Fondements d'une pédagogie des habiletés socioémotionnelles</u>	<u>4</u>
Activités	
<u>Notre équipe</u>	<u>5</u>
<u>L'équipe positive</u>	<u>6</u>
<u>Résoudre un problème en équipe</u>	<u>7</u>
<u>Aider à affronter des défis</u>	<u>8</u>
<u>La respiration abdominale profonde</u>	<u>9</u>
<u>Les témoins</u>	<u>10</u>
<u>La grille d'analyse pour identifier un problème commun</u>	<u>11</u>
Séquences	
<u>La clé du succès</u>	<u>12</u>
<u>Disponible?</u>	<u>13</u>
Affiches	
<u>L'écoute respectueuse</u>	<u>14</u>
<u>Es-tu un coéquipier positif ou négatif?</u>	<u>15</u>
<u>La résolution de problème en équipe</u>	<u>16</u>
<u>La respiration abdominale profonde</u>	<u>17</u>
<u>Références</u>	<u>18</u>



Pourquoi Les activités de Cindy?

En tant qu'enseignant, on nous demande régulièrement de gérer les risques liés aux problèmes de comportements, à la détresse émotionnelle, à la dépression, à l'anxiété, à l'intimidation, à la cyberintimidation, à l'homophobie, à la délinquance, à la violence sexuelle, aux pratiques sexuelles à risque, à la consommation de drogue, à la consommation d'alcool, à la consommation de tabac, aux troubles alimentaires, à l'obésité, au décrochage scolaire, à la difficulté sur le marché du travail et à l'insatisfaction dans la vie de manière générale. Cette diversification des rôles qui nous demande d'agir en plus comme psychologues, policiers, parents, motivateurs, etc. est un défi imposant qui tient beaucoup plus de l'utopie que de la réalité.

Heureusement, certains chercheurs ont été sensibles à cette situation et ont montré que le développement des habiletés socioémotionnelles peut représenter une réponse intéressante. En effet, cela préviendrait l'ensemble des problématiques susmentionnées (Durlak & al., 2011; Espelage & al., 2015a, Espelage & al., 2015b; OCDE, 2015; Robbles, 2012; Taylor & al., 2017).

Une démarche du genre offre donc l'intéressante possibilité de toucher plusieurs problématiques plutôt que d'avoir le devoir irréaliste de se spécialiser dans un nombre illimité. C'est d'ailleurs dans cette optique « d'une pierre 20 coups » que nous avons développé l'album de bandes dessinées *Les aventures de Cindy*. Mais avant d'aller plus loin, qu'est-ce que l'apprentissage d'habiletés socioémotionnelles ?

« L'apprentissage social et émotionnel est le processus par lequel les enfants et les adultes comprennent et gèrent leurs émotions; fixent et atteignent des objectifs positifs; ressentent et montrent de l'empathie pour les autres; établissent et maintiennent des relations positives; et prennent des décisions responsables. » (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), 2021*)

Basées sur le cadre théorique du CASEL, les bandes dessinées sur le contexte sportif, que nous avons développées, abordent la résilience, la gestion des émotions, l'écoute respectueuse, le leadership positif, la coopération et l'entraide. Cependant, sachant qu'un livre n'est pas l'outil idéal pour l'enseignement de l'éducation physique, nous avons aussi développé une séquence d'activités inspirée de Drew et Beaumont (2020) pour aller plus loin dans l'enseignement des habiletés abordées dans *Les aventures de Cindy*.



WOOF! WOOF!

Fondements d'une pédagogie des habiletés socioémotionnelles

Pour enseigner efficacement ces habiletés, il a été montré par deux méta-analyses¹ qu'il faut s'assurer de respecter certains principes de bases (Durlak & al., 2010; Durlak & al., 2011). Ces principes s'organisent sous l'acronyme SAFE.

Séquence: L'enseignement suit une séquence logique d'activités.

Actif: L'enseignement engage les élèves pour qu'ils soient actifs dans leurs apprentissages.

Focus: L'enseignement est centré sur l'acquisition des habiletés socioémotionnelles.

Explicite: L'enseignement se fait de manière explicite sur certaines habiletés socioémotionnelles.

Basée sur ces principes, la séquence d'enseignement proposée suit une séquence logique (ex.: écoute avant coopération et leadership). Elle préconise un enseignement actif qui engage les élèves dans des activités qui visent la création d'opportunités de pratique des habiletés. Bien entendu, elle est centrée sur l'enseignement des habiletés socioémotionnelles. Plus précisément, il est nécessaire de donner la primauté à l'enseignement des habiletés socioémotionnelles sur l'enseignement des habiletés techniques, tactiques, ou stratégiques pendant le temps alloué à la séquence ou l'activité. Finalement, les plans d'activités suivent les principes de l'enseignement explicite (Gauthier & al., 2013). Ce type d'enseignement a montré son efficacité notamment dans le cadre d'une méga-analyse² regroupant 50 000 recherches et 250 millions d'élèves (Hattie, 2012).

Les plans contiennent donc plusieurs indications sur l'ouverture, le corps et la clôture de la leçon, les intentions pédagogiques et les indicateurs de réussite pour donner des rétroactions précises et des renforcements positifs. Ces derniers ont d'ailleurs été identifiés par Hattie (2012) comme étant la pratique pédagogique des enseignants la plus importante pour favoriser la réussite des élèves. Cela dit, les rétroactions doivent dépasser le cadre de la leçon et être appliquées dans le quotidien des élèves (Drew et Beaumont, 2020). Ne pensez pas qu'une seule activité sera efficace pour enseigner ces habiletés. Il faut plutôt les solliciter régulièrement en offrant des opportunités de pratique, rester à l'affût pour voir si les élèves continuent à suivre les indicateurs de réussite que vous leur avez enseignés et ne pas hésiter à les féliciter ou à leur faire un petit rappel.

D'ailleurs, pour consolider l'apprentissage, il est intéressant de vous coordonner avec les enseignants titulaires de vos groupes qui pourraient lire le livre *Les aventures de Cindy* ou même adapter *Les activités de Cindy* à leur classe. La coordination des interventions permet aux élèves une plus grande fréquence de pratique des habiletés, mais aussi de réaliser que les habiletés acquises peuvent s'appliquer dans d'autres contextes comme la classe ou la maison (Gould et Carson, 2008). En ce sens, une méta-analyse a montré qu'il est plus judicieux d'opter pour une approche systématique pour maximiser l'efficacité de la prévention de la violence (Ttofi et Farrington, 2011). De plus, le même article a montré que la collaboration avec les parents est un facteur à tenir en compte. À ce sujet, le blogue *Les aventures de Cindy: un livre de Sport'Aide* offre un point de vue intéressant sur les avantages de ce livre notamment sur la relation parent-enfant.

Pour terminer, n'oubliez pas que vous êtes un modèle pour vos élèves (Schonert-Reichl & al., 2017). Le célèbre dicton « faites ce que je dis, pas ce que je fais » ne fonctionne pas, car vos actions ont beaucoup plus d'impact aux yeux des jeunes. En ce sens, assurez-vous de vous approprier le contenu de la séquence pour que votre enseignement soit congruent avec votre comportement et prenez du temps pour connecter avec vos élèves en vous intéressant authentiquement à eux. Il n'y a pas meilleure preuve de votre compétence socioémotionnelle!

¹ La méta-analyse est « une démarche statistique qui consiste à combiner les résultats d'une série d'études sur le même sujet dans le but de tirer des conclusions sur l'efficacité d'interventions. » (Fortin et Gagnon, 2016 p. 502).

² La méga-analyse est une méta-analyse de méta-analyses (Gauthier & al., 2013).

Nom de l'activité: Notre équipe



Habilitété socioémotionnelle

L'écoute respectueuse

Intention pédagogique

Les élèves pourront :

- apprendre ce qu'est une attitude d'écoute respectueuse;
- mettre en pratique les principes de l'écoute respectueuse.

Liens avec *Les aventures de Cindy*

Cindy et Molly: Offrir du soutien

1 Ouverture

- Demander aux élèves de s'asseoir en équipes préalablement établies.
- Mentionner l'habileté cible de la leçon : l'écoute respectueuse
- Demander s'ils voient des liens entre la BD « Cindy et Molly » et l'écoute ?
 - Offrir du soutien du réconfort

2 Corps

Quoi ? Écouter de manière respectueuse c'est se concentrer vraiment pour écouter en s'intéressant à comprendre ce que l'autre pense ou ressent.

Pourquoi ? Les plus grands athlètes comme Cindy savent que l'écoute est l'une des habiletés les plus importantes pour être une bonne équipe ou un bon leader.

Quand ? Il faut savoir écouter les autres quand on essaie de trouver des solutions à un problème; quand on a un conflit avec quelqu'un; quand on veut être un leader ou quand on essaie de soutenir une personne qui a besoin d'aide. L'écoute est utile dans toutes les sphères de notre vie, dans la classe avec les travaux d'équipe ou à la maison avec tes parents.

Comment ? Présenter l'affiche *L'écoute respectueuse* (p. 14) en modelant les indicateurs de réussite.

3 Pratique guidée

- Expliquer qu'ils vont pratiquer leur écoute comme premier exercice d'équipe. Ils devront se trouver un nom d'équipe. Cependant, ce nom d'équipe doit être vraiment représentatif des personnes composant le groupe. Chaque personne dans l'équipe répond à tour de rôle à ces questions : Qu'est-ce qui... me rend joyeux? ... me rend triste? ... me fait rire? ... me met en colère? ... me stress? ... compte pour moi plus que tout ?
- Quand les autres répondent, ils doivent essayer de trouver ce qu'ils ont en commun avec la personne. Une fois que tout le monde a parlé, ils doivent trouver un nom d'équipe qui représente un point qu'ils ont en commun.
- Demander aux élèves de vous expliquer leur nom d'équipe et assurez-vous qu'il représente bien l'équipe et qu'il n'est pas seulement imposé par une personne.

4 Clôture

- Questionner les élèves sur les principaux éléments à retenir
- Quelle habileté a-t-on apprise aujourd'hui ?
- Pourquoi doit-on utiliser cette habileté ?
- Quand doit-on l'utiliser ? En sport ? En classe ? À la maison ?
- Comment utiliser cette habileté ?

5 Indicateurs de réussite

L'élève :

- regarde la personne qui parle dans les yeux;
- se concentre sur ce qu'elle dit, la laisse parler;
- écoute avec un esprit ouvert (sans juger, seulement écouter);
- attend qu'elle ait terminé de parler avant de prendre la parole;
- essaie de comprendre ce que la personne ressent ou pense;
- lui manifeste (langage corporel) qu'il comprend ce qu'elle lui dit.

6 Exemple de rétroaction/renforcement

« Bravo Simon! Je vois que tu te concentres vraiment bien sur ce que Geneviève dit. Elle doit se sentir bien écoutée. »



SPORTAIDE.CA

Nom de l'activité: L'équipe positive



Habilitété socioémotionnelle
La coopération et le leadership

Intention pédagogique

Les élèves pourront :

- distinguer un coéquipier positif d'un coéquipier négatif;
- distinguer un leader positif d'un leader négatif;
- coopérer dans une discussion d'équipe;
- exercer un leadership positif.

Liens avec *Les aventures de Cindy*

Cindy et Reda: Être un leader positif

1 Ouverture

- Demander aux élèves de s'asseoir en équipes préalablement établies.
- Mentionner les habiletés cibles de la leçon : la coopération et le leadership
- Demander s'ils voient des liens entre la BD « Cindy et Reda » et la coopération et le leadership ?
 - Ronald est un leader négatif et Reda positif.
 - Reda prend soin des autres alors que Ronald les écrase.
 - L'équipe de Reda coopère et ça semble plus plaisant.

2 Corps

Quoi ? Une équipe positive c'est une équipe qui coopère dans l'atteinte d'objectifs communs. Un leader positif peut être intéressant dans l'optique qu'il peut encourager ses coéquipiers à coopérer.

Pourquoi ? Les équipes les plus performantes savent coopérer et comptent souvent sur des leaders comme Cindy ou Sidney Crosby qui sont des leaders positifs comme Reda.

Quand ? La coopération est nécessaire quand on a des objectifs communs comme gagner ou réussir un exercice dans le sport ou en classe. Ou quand on a un problème commun. Un leader peut encourager son équipe à coopérer quand il voit que ce n'est pas ce qui se passe.

Comment ? Présenter l'affiche *Es-tu un coéquipier positif ou négatif ?* (p. 15) Mettre l'accent sur le fait que tout le monde devrait appliquer ces principes, mais encore plus les leaders puisqu'ils sont des modèles pour leur équipe.

3 Pratique guidée

- Faire jouer de courtes parties aux élèves pour qu'ils puissent se réunir entre chaque partie et discuter de ce qui a bien été et de ce qui a moins bien été. Écrivez des questions au tableau pour guider les discussions (Avons-nous bien marqué nos joueurs ? Avons-nous été capable de rester à moins de 1 bras de distance du joueur que nous marquions ? Devrions-nous changer de joueurs à marquer ? etc.). Naturellement, certaines personnes vont exercer un leadership. Il s'agit simplement de s'assurer que tout le monde respecte les principes du coéquipier positif. Si les leaders sentent qu'ils manquent de temps, ils vont rapidement dire ce qu'ils pensent, monopoliser le temps et manquer de tact. Il est donc important de leur laisser un temps raisonnable.

- **Variante dans la pratique guidée :** Les leaders que vous trouvez positifs peuvent aussi être utilisés dans les exercices futures pour aider leurs pairs. Ils pourraient être chargés de donner des rétroactions aux élèves et vous pourriez vous centrer sur leur habileté à exercer un leadership positif.

4 Clôture

- Questionner les élèves sur les principaux éléments à retenir
- Quelles habiletés a-t-on apprises aujourd'hui ?
- Pourquoi doit-on utiliser ces habiletés ?
- Quand doit-on les utiliser ? En sport ? En classe ? À la maison ?
- Comment utiliser ces habiletés ?

5 Indicateurs de réussite

L'élève :

- encourage ses coéquipiers au lieu de les dénigrer;
- écoute ses coéquipiers au lieu de leur imposer ses décisions;
- s'exprime avec délicatesse au lieu d'avec rudesse;
- offre son aide à ses coéquipiers au lieu de leur imposer;
- partage les victoires et les défaites au lieu de se vanter et de blâmer.

6 Exemple de rétroaction/renforcement

« Je suis vraiment fier de toi Simon quand tu partages la victoire avec tes coéquipiers. Ils doivent être contents de jouer avec toi. »



SPORTAIDE.CA

Nom de l'activité: Résoudre un problème en équipe



Savoir-être

La coopération et la résolution de problème

Intention pédagogique

Les élèves pourront :

- identifier un problème commun;
- résoudre un problème commun;
- coopérer dans la résolution d'un problème commun.

Liens avec *Les aventures de Cindy*

Cindy et Henri: Maintenir l'esprit d'équipe.

1 Ouverture

- Demander aux élèves de s'asseoir en équipes préalablement établies.
- Mentionner les habiletés cibles de la leçon : la coopération et la résolution de problème
- Demander s'ils voient des liens entre la BD « Cindy et Henri » et la coopération ?
 - Zappeur nuit à son équipe.
 - On doit coopérer et s'entraider pour réussir.
 - Au lieu d'attaquer un coéquipier qui est un peu moins bon que les autres, il faut plutôt l'aider.

être orientée par l'enseignant. L'enseignant pourrait avoir préparé des exercices de soutien en réponse aux problèmes identifiés dans la grille d'analyse. À ce sujet, vous pouvez utiliser *Les séquences de soutien* (p. 12-13). Les élèves doivent donc lire les deux séquences de soutien et choisir la séquence la plus pertinente pour régler leur problème commun.

4. Appliquer la solution : Ils appliquent leur solution en commençant par l'exercice 1 de la séquence. Ensuite, selon votre jugement vous leur demandez de changer pour l'exercice 2 de leur séquence.

5. État de la situation : Terminer l'activité en reprenant la première étape (jeu libre avec grille d'analyse) pour voir si la solution a fonctionné.

2 Corps

Quoi ? La coopération est le fait de travailler ensemble pour atteindre un objectif commun ou résoudre un problème commun.

Pourquoi ? La coopération permet de joindre nos forces et d'être meilleurs pour atteindre nos objectifs ou résoudre nos problèmes.

Quand ? La coopération est nécessaire quand on partage des objectifs comme gagner ou réussir un exercice dans le sport comme en classe. Ou quand on a un problème commun.

Comment ? Présenter l'affiche *La résolution de problème en équipe* (p. 16) en expliquant les étapes de l'activité (grille d'analyse, séquence de soutien, etc.) Présenter les indicateurs de réussite en lien avec le schéma.

4 Clôture

- Questionner les élèves sur les principaux éléments à retenir
- Quelles habiletés a-t-on apprises aujourd'hui ?
- Pourquoi doit-on utiliser ces habiletés ?
- Quand doit-on les utiliser ? En sport ? En classe ? À la maison ?
- Comment utiliser ces habiletés ?

5 Indicateurs de réussite

Les élèves :

- s'écoutent de manière respectueuse tout au long de l'activité;
- suivent les principes du coéquipier positif tout au long de l'activité;
- identifient leur bon coup et leur défi;
- identifient avec précision un problème commun;
- identifient une solution pertinente;
- s'entraident dans l'application de la solution;
- vérifient l'effet de leur solution.

3 Pratique guidée

1. État de la situation : Mettre les équipes en action en gardant une personne par équipe en changement sur le banc. Cette personne aura pour but d'analyser son équipe pour identifier leur bon coup et leur défi. Changer les joueurs sur le banc jusqu'à ce que tout le monde ait pu analyser l'équipe. Cette analyse doit être orientée par l'enseignant. Vous pouvez utiliser *La grille d'analyse pour identifier un problème commun* (p. 11). Une fois que tout le monde est allé sur le banc, les élèves complètent la grille afin d'identifier leur bon coup et leur défi en tant qu'équipe.

2. Identifier un problème commun : Le défi identifier dans la grille d'analyse devient leur problème commun.

3. Élaborer une solution : De ce problème, ils doivent trouver une solution en s'écoutant de manière respectueuse. Encore une fois, la discussion d'équipe doit

6 Exemple de rétroaction/renforcement

« Je trouve ça beau de vous voir vous entraider pour atteindre des objectifs. Ça doit être motivant de faire partie de votre équipe. »

SPORTAIDE.CA



Nom de l'activité: Aider à affronter des défis



Habilité socioémotionnelle

Le soutien pour la résilience

Intention pédagogique

Les élèves pourront :

- gérer les émotions liées à une défaite;
- appliquer les principes de l'écoute respectueuse;
- coopérer dans la résolution d'un problème commun.

Liens avec *Les aventures de Cindy*

Cindy et Molly: L'histoire de Cindy

1 Ouverture

- Demander aux élèves de s'asseoir en équipes préalablement établies.
- Mentionner l'habileté cible de la leçon : le soutien pour la résilience.
- Demander s'ils voient des liens entre la BD « Cindy et Molly : L'histoire de Cindy » et le soutien ?
 - Cindy a affronté de grandes difficultés (cancer, handicap, intimidation), mais elle a pu compter sur le soutien de ses parents, sa physiothérapeute et Dean Bergeron.
 - Ça lui a permis de participer à 4 paralympiques, d'aller au conservatoire en piano et de compléter un doctorat.

2 Corps

Quoi ? La résilience c'est la capacité de vivre une situation difficile et d'en ressortir plus fort. Soutenir une personne par l'écoute respectueuse et la résolution de problèmes peut l'aider à devenir résiliente.

Pourquoi ? Le soutien d'une personne lui permet de mieux affronter l'adversité. Une équipe dont les joueurs se soutiennent mutuellement pourra sortir plus facilement d'une défaite.

Quand ? Le soutien est pertinent devant n'importe quelle difficulté (une défaite, une mauvaise note, l'intimidation, etc.).

Comment ? Réviser les principes de l'écoute respectueuse et de la résolution de problème en mettant l'accent sur les éléments mentionnés dans les indicateurs de réussite.

3 Pratique guidée

- Mettre les élèves en action dans une situation de compétition comme un tournoi à la ronde. L'objectif consiste à trouver une activité qui augmente la charge affective liée à la tâche et fait en sorte que les équipes qui perdent peuvent vivre une réelle déception. Ensuite, il s'agit de porter attention aux équipes perdantes et d'observer si ses membres essaient de se soutenir. Pour orienter ce soutien et la résolution de problème, écrivez au préalable des questions au tableau (Avons-nous été capables de rester à moins d'un bras de distance des joueurs que nous marquons ? Est-ce que nous avons fait des passes aux personnes qui se démarquaient à plus d'un bras de distance ? Est-ce que nous avons lancé quand nous étions près de la clé ? etc.).

4 Clôture

- Questionner les élèves sur les principaux éléments à retenir
- Quelle habileté a-t-on apprise aujourd'hui ?
- Pourquoi doit-on utiliser cette habileté ?
- Quand doit-on l'utiliser ? En sport ? En classe ? À la maison ?
- Comment utiliser cette habileté ?

5 Indicateurs de réussite

Les élèves :

- appliquent les principes de l'écoute respectueuse pour être capables d'écouter la frustration ou la déception des autres;
- soulignent leurs bons coups;
- appliquent les principes de l'écoute respectueuse pour être capables de trouver un problème commun en évitant de se blâmer;
- passent rapidement à la recherche d'une solution;
- passent rapidement de la déception ou de la frustration à l'engagement vers une solution.

6 Exemple de rétroaction/renforcement

«Wow! Vous êtes déjà rendus à identifier un problème commun. Ça veut dire que vous n'avez pas trop ruminé votre défaite. Ça, c'est ce que les grands athlètes font!»



SPORTAIDE.CA

Nom de l'activité: La respiration abdominale profonde



Habilitété socioémotionnelle
La gestion des émotions

Intention pédagogique
Les élèves pourront:

- comprendre les risques liés au fait de vivre des émotions fortes;
- se calmer en utilisant la technique de respiration abdominale profonde.

Liens avec *Les aventures de Cindy*

Cindy et Henri: Maintenir l'esprit d'équipe

1 Ouverture

- Demander aux élèves de s'asseoir.
- Mentionner l'habileté cible de la leçon : la gestion des émotions
- Demander s'ils voient des liens entre la BD « Cindy et Henri » et la gestion des émotions ?
 - Zappeur n'a pas contrôlé ses émotions
 - Il a insulté Henri à cause de ça.

2 Corps

Quoi? La respiration abdominale permet de contrôler ses émotions.

Pourquoi? Les émotions fortes comme le stress ou la colère peuvent faire en sorte que l'on perd le contrôle, que l'on prend de mauvaises décisions et que l'on ne performe pas à notre plein potentiel.

Quand? Dès que tu sens que tu es stressé ou en colère, tu peux te retirer et utiliser cette technique pour te calmer. Ça peut être suite à une défaite, avant un examen important ou une présentation orale.

Comment? Nous allons appliquer la technique ensemble. Nous allons la faire sur le dos, mais elle peut aussi s'effectuer assise ou debout.

3 Pratique guidée

- **Étape 1:** Couche-toi sur le dos, les mains sur le bas de ton abdomen, juste sous ton nombril.
- **Étape 2:** Imagine qu'il y a, au bas de ton abdomen, un ballon qui se remplit d'air quand tu inspires. Inspire lentement, mais profondément, jusque dans le ballon imaginaire. Retiens ton souffle doucement pendant quelques secondes.
- **Étape 3:** Expire lentement et doucement en faisant dégonfler graduellement ton ballon.
 - Demander de refaire quelques fois cet exercice (environ trois fois) de respiration profonde. Chaque fois, en expirant un peu plus lentement
- **Étape 4:** Retire les mains de ton abdomen et place-les au sol. Prends quelques respirations lentes, mais profondes de plus (environ trois).
- **Étape 5:** Termine en prenant quelques respirations régulières. Assois-toi et effectue une rotation de ton cou et de tes épaules pour libérer les tensions.

• **Application de la technique comme sanction éducative:** Cette technique peut ensuite être utilisée dans le cas d'un élève déviant, en colère ou même agressif :

- Lui demander de se retirer en s'asseyant sur le banc pour se calmer à l'aide de la technique de respiration profonde. Au préalable, disposer de l'affiche *La respiration abdominale profonde* (p. 17) près du banc.
- Une fois qu'il se sent calme, il réfléchit à un plan pour remplacer son comportement (ce qu'il fera dans le futur) ou à un moyen de réparer les torts qu'il a causés.
- Quand il a trouvé un plan, il va voir l'enseignant pour lui expliquer.
- Si l'élève est calme et que son plan est raisonnable, l'enseignant le laisse réintégrer le groupe.

4 Clôture

- Questionner les élèves sur les principaux éléments à retenir
- Quelle habileté a-t-on apprise aujourd'hui ?
- Pourquoi doit-on utiliser cette habileté ?
- Quand doit-on l'utiliser ? En sport ? En classe ? À la maison ?
- Comment utiliser cette habileté ?

5 Indicateurs de réussite

L'élève:

- respire lentement;
- respire en gonflant son ventre;
- semble détendu.

6 Exemple de rétroaction/renforcement

« Tu as l'air détendu Simon. Ça relaxe de respirer avec son ventre. »



Nom de l'activité: Les témoins

Habilitété socioémotionnelle
Défendre un élève victime d'intimidation

Intention pédagogique
Les élèves pourront:

- comprendre les conséquences liées à la victimisation;
- écouter un élève victime d'intimidation;
- défendre un élève victime d'intimidation.



Liens avec *Les aventures de Cindy*
Cindy et Sophy: Défendre ses amis
et Cindy et Henri: Demander de l'aide pour un ami

1 Ouverture

- Dans l'éventualité où l'un des élèves de votre classe soit victime d'intimidation. C'est-à-dire des agressions entre pairs qui se produisent à répétition, qui durent depuis une certaine période de temps, qui impliquent une personne exerçant un pouvoir sur une autre personne et entraînent de la détresse ou de la peur chez une personne qui ignore comment se défendre. Vous pouvez compléter vos démarches habituelles en suscitant l'action des pairs.
- Invitez 2 à 4 pairs prosociaux qui sont reconnus comme leaders positifs dans la classe pour aborder le sujet. Il peut aussi être intéressant d'inviter l'équipe de l'élève victime s'ils ne sont pas trop (3-4) et s'ils ne font pas partie du groupe d'intimidateurs.
- Expliquez-leur ce que l'élève victime vit et encouragez-les à le soutenir et à le défendre si jamais il vit de l'intimidation comme Cindy fait dans la BD « Cindy et Sophy: Défendre ses amis » et « Cindy et Henri: Demander de l'aide pour un ami. »

2 Corps

Quoi? Je vous demande donc d'essayer de le défendre ou de le soutenir par l'écoute respectueuse.

Pourquoi? Vous savez que ça peut être très difficile de vivre de l'intimidation (tristesse, solitude, exclusion, stress, difficulté scolaire, etc.). Mais, ce qui est le plus difficile, c'est de vivre tout ça alors que les autres ont l'air de trouver ça correct. Vous n'êtes pas obligés d'être amis, mais en le défendant ou en le soutenant, vous faites toute la différence. En plus, vous pouvez avoir un impact positif, car vous avez déjà une influence positive sur vos amis (s'ils sont des leaders).

Quand? Si vous voyez qu'il se fait intimider (insultes, mauvaises blagues, bousculade, etc.). Peut-être leur demander s'ils l'ont déjà vu se faire intimider et utiliser cet exemple pour indiquer quand intervenir.

Comment? Leur présenter les stratégies qu'ils peuvent adopter pour ce faire (indicateurs de réussite).

3 Clôture

- Questionner les élèves sur les principaux éléments à retenir
- Qu'est-ce que je vous demande de faire ?
- Pourquoi doit-on utiliser cette habileté ?
- Quand doit-on l'utiliser ?
- Comment utiliser cette habileté ?

Suite à la première rencontre :

- Faire un retour avec les leaders et l'équipe pour voir s'ils ont appliqué les stratégies et s'ils perçoivent une différence dans ce que l'élève victime vit.
- Faire un retour avec l'élève victime pour voir si sa situation a évolué.

4 Indicateurs de réussite

L'élève :

- essaie de distraire la ou les personnes qui se moquent d'une autre personne en trouvant une manière de changer de sujet ou de détourner l'attention sur autre chose;
- demande à la personne visée de l'accompagner dans une activité qui l'éloignera des gens qui ne sont pas gentils avec elle;
- montre à la personne visée qu'il se soucie d'elle et lui dit quelque chose de gentil, d'encourageant et de bienveillant;
- demande à la personne visée comment elle va et l'écoute avec bienveillance;
- offre à la personne visée de l'accompagner jusqu'à la classe;
- cherche de l'aide pour la personne en informant un adulte de confiance.

5 Exemple de rétroaction/renforcement

«Quand je t'ai vu prendre du temps pour écouter Simon tout à l'heure, j'étais tellement fier de toi. Tu n'as pas idée comment tu as pu l'aider quand tu as fait ça.»



La grille d'analyse pour identifier un problème commun

Fait un crochet à chaque fois que tu observes que ton équipe manque un lancer (le lancer n'entre pas dans le panier) ou manque une passe (la passe n'est pas attrapée par le joueur visé). Une fois que l'ensemble des membres de ton équipe sera allé sur le banc pour faire l'analyse, calcule le total pour chaque catégorie. Le total le plus bas sera votre bon coup et le plus haut votre défi.

État de la situation 1	
Lancers manqués	Passes manquées
Total :	Total :

État de la situation 2	
Lancers manqués	Passes manquées
Total :	Total :

sportaide.ca

La grille d'analyse pour identifier un problème commun

Fait un crochet à chaque fois que tu observes que ton équipe manque un lancer (le lancer n'entre pas dans le panier) ou manque une passe (la passe n'est pas attrapée par le joueur visé). Une fois que l'ensemble des membres de ton équipe sera allé sur le banc pour faire l'analyse, calcule le total pour chaque catégorie. Le total le plus bas sera votre bon coup et le plus haut votre défi.

État de la situation 1	
Lancers manqués	Passes manquées
Total :	Total :

État de la situation 2	
Lancers manqués	Passes manquées
Total :	Total :

sportaide.ca

La grille d'analyse pour identifier un problème commun

Fait un crochet à chaque fois que tu observes que ton équipe manque un lancer (le lancer n'entre pas dans le panier) ou manque une passe (la passe n'est pas attrapée par le joueur visé). Une fois que l'ensemble des membres de ton équipe sera allé sur le banc pour faire l'analyse, calcule le total pour chaque catégorie. Le total le plus bas sera votre bon coup et le plus haut votre défi.

État de la situation 1	
Lancers manqués	Passes manquées
Total :	Total :

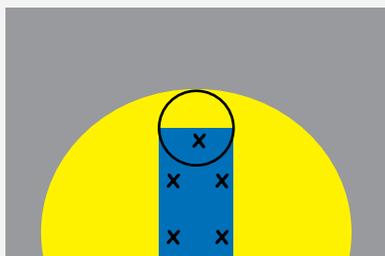
État de la situation 2	
Lancers manqués	Passes manquées
Total :	Total :

sportaide.ca

Nom de la séquence: La clé du succès

Exercice 1: Description

Pratique tes lancers à l'intérieur de la clé (zone bleue). Tu dois réussir **10 lancers de suite**. Si tu réussis, tu peux aller voir un de tes coéquipiers pour lui donner un conseil (rétroaction) en suivant les indicateurs de réussite. Assure-toi de demander à ton coéquipier s'il veut un conseil avant de lui donner. S'il ne veut pas, va voir un autre coéquipier. Une fois que tu as donné ton conseil, réessaye de réussir 10 lancers de suite. Si tu réussis, tu peux encore aller donner un conseil.



Indicateurs de réussite:

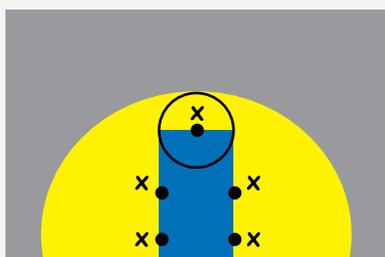
- » Les pieds pointent vers le panier.
- » Les jambes sont utilisées pour générer de la force.
- » Le coude de la main qui lance pointe vers le panier.
- » Le lancer est fait à une main. L'autre main est en support sur le côté.
- » Le poignet fouette pour faire tourner le ballon.
- » La trajectoire du ballon fait une cloche plutôt qu'une ligne.

Exemple de rétroaction pour aider ton équipe:

«Je pense qu'il faudrait que tu fouettes plus ton poignet pour bien faire tourner le ballon.»

Exercice 2: Description

Jeu en 5 vs 5 sur un seul panier. L'équipe des X attaque alors que l'équipe des O applique une défensive individuelle. Une attaque se termine soit par un panier, soit par une perte de ballon. Si l'attaque est réussie, l'équipe en défense reprend le ballon au centre. S'il y a perte du ballon, l'équipe qui était à la défensive doit retourner à la ligne de trois points avant de pouvoir attaquer. Un lancer réussi dans la zone bleue vaut 2 points. Un lancer réussi dans la zone jaune vaut 1 point. Un lancer dans la zone grise vaut 0 point.



Indicateurs de réussite:

- » Nous priorisons les lancers de la clé dans la zone jaune.
- » Nous gardons le contrôle du ballon en faisant des passes ou en driblant jusqu'à ce que nous nous approchions le plus près possible du panier.
- » Nous appliquons les indicateurs d'un lancer adéquat.

Exemple de rétroaction pour aider ton équipe:

«Je pense qu'il aurait été plus pertinent d'opter pour une passe au lieu de lancer comme on n'était pas assez près de la clé.»

Performance-cible

Réussir 4 lancers sur 5.

Nom de la séquence: Disponible?

Exercice 1: Description

Placez-vous seulement avec votre équipe sur un demi-terrain de badminton ou sur une surface d'une grandeur similaire. Divisez votre équipe en deux équipes (une équipe de deux et une de trois). L'équipe de trois est à l'attaque et l'équipe de deux à la défense. L'équipe de trois doit réussir à faire 10 passes consécutives pour gagner. Les joueurs ne peuvent pas se déplacer avec le ballon. Ils peuvent seulement faire des pivots. Ils perdent si une passe est interceptée, si le ballon sort des limites du terrain ou si la personne avec le ballon met un pied hors du terrain. Suite à une victoire ou une défaite, changez les personnes dans l'équipe de deux et de trois. Avant de reprendre le jeu, prenez un moment pour vous donner des conseils suivant les indicateurs de réussite. N'oubliez pas que vous êtes dans la même équipe et que l'exercice sert à vous améliorer pour régler votre problème commun.

Indicateurs de réussite:

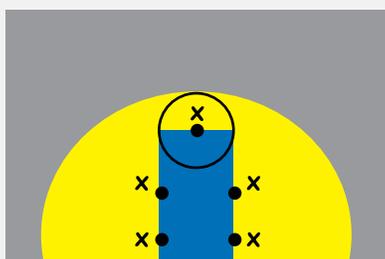
- » Nous ne passons seulement qu'à une personne démarquée (à plus d'un bras de distance de la personne qui la marque).
- » Nous ne passons seulement qu'à une personne accessible (maximum à 10 pas de nous).
- » Nous ne passons seulement qu'à une personne qui nous regarde.

Exemple de rétroaction pour aider ton équipe:

«Je pense qu'il aurait été plus pertinent d'attendre un peu avant de faire la passe pour être certains que la personne était bien démarquée.»

Exercice 2: Description

Jeu en 5 vs 5 sur un seul panier. L'équipe des X attaque alors que l'équipe des O applique une défensive individuelle. Une attaque se termine soit par un panier ou soit par une perte de ballon. Si l'attaque est réussie, l'équipe en défense reprend le ballon au centre. S'il y a une perte du ballon, l'équipe qui était à la défensive doit retourner à la ligne de trois points avant de pouvoir attaquer. L'équipe à l'attaque ne peut lancer au panier tant qu'elle n'a pas réussi 4 passes consécutives



Performance-cible

Réussir 3 passes sur 4.

Indicateurs de réussite:

- » Nous ne passons seulement qu'à une personne démarquée (à plus d'un bras de distance de la personne qui la marque).
- » Nous ne passons seulement qu'à une personne accessible (maximum à 10 pas de nous).
- » Nous ne passons seulement qu'à une personne qui nous regarde.

Exemple de rétroaction pour aider ton équipe:

«Je pense qu'il aurait été plus pertinent d'attendre un peu avant de faire la passe pour être certain que la personne était bien démarquée.»

L'écoute respectueuse

- 1: Je regarde la personne qui parle dans les yeux.
- 2: Je me concentre sur ce qu'elle dit et la laisse parler.
- 3: Je l'écoute avec un esprit ouvert (sans juger, juste écouter).
- 4: J'attends qu'elle ait terminé de parler avant de prendre la parole.
- 5: J'essaie de comprendre ce que la personne ressent ou pense.
- 6: Je lui manifeste (langage corporel) que je comprends ce qu'elle me dit.



Es-tu un coéquipier

positif ou négatif ?

Positif

- J'encourage mes coéquipiers.
- J'écoute mes coéquipiers.
- Je m'exprime avec délicatesse.
- J'offre mon aide à mes coéquipiers.
- Je partage la victoire avec mes coéquipiers.
- Je partage la défaite avec mes coéquipiers.



Négatif

- Je dénigre mes coéquipiers.
- J'impose mes décisions à mes coéquipiers.
- Je m'exprime avec rudesse.
- J'impose mon aide à mes coéquipiers.
- Je prends tout le mérite pour la victoire.
- Je blâme les autres pour la défaite.



La résolution

de problème en équipe



Étape 1: On dresse un portrait de la situation en identifiant nos bons et moins bons coups.

Étape 2: On identifie avec précision un problème commun.

Étape 3: On identifie une solution pertinente en fonction de notre problème.

Étape 4: On s'entraide dans l'application de la solution.



La respiration abdominale profonde

Étape 1: Assois-toi, le dos droit et les mains sur le bas de ton abdomen, juste sous ton nombril.

Étape 2: Imagine qu'il y a, au bas de ton abdomen, un ballon qui se remplit d'air quand tu inspires. Inspire lentement, mais profondément, jusque dans le ballon imaginaire. Retiens ton souffle doucement pendant 2 ou 3 secondes.



1-2-3

Étape 3: Expire lentement et doucement en faisant dégonfler graduellement ton ballon.

Répète trois fois cet exercice de respiration profonde. Chaque fois, expire un peu plus lentement.



Étape 4: Après avoir fait trois respirations profondes, retire les mains de ton abdomen et place-les sur tes cuisses. Prends deux autres respirations lentes, mais profondes.

Étape 5: Termine en prenant quelques respirations régulières. Effectue une rotation de ton cou et de tes épaules pour libérer les tensions.



Références

Ouvrage pilier de la séquence

Drew, N. & Beaumont, C. (2020). *Apprendre à bien vivre ensemble : 120 activités pour enseigner des habiletés socioémotionnelles et prévenir l'intimidation*. Chenelière éducation.

Autres ouvrages ayant servis de base à la séquence

Boissonneault, J. et Beaumont, C. (2018). Fascicules contre l'intimidation.

Repéré à <https://cqjdc.org/documents>.

CASEL. (2021). *What is SEL ?*. Repéré à <https://casel.org/what-is-sel/>.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning : A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *American journal of community psychology*, 45(3), 294-309.

Espelage, D. L., Low, S., Polanin, J. R., & Brown, E. C. (2015a). Clinical trial of Second Step© middle-school program : Impact on aggression & victimization. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 37, 52-63.

Espelage, D. L., Low, S., Van Ryzin, M. J., & Polanin, J. R. (2015b). Clinical trial of second step middle school program : Impact on bullying, cyberbullying, homophobic teasing, and sexual harassment perpetration. *School Psychology Review*, 44(4), 464-479.

Fransen, K., Haslam, S. A., Steffens, N. K., Peters, K., Mallett, C. J., Mertens, N., & Boen, F. (2020). All for us and us for all : Introducing the 5R shared leadership program. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101762.

Gauthier, C., Bissonnette, S., Richard, M., & Castonguay, M. (2013). *Enseignement explicite et réussite des élèves : la gestion des apprentissages*. Pearson.

Gouvernement du Québec (2001). Programme de formation de l'école québécoise. *Éducation préscolaire et enseignement primaire*. Québec : Ministère de l'éducation.

Hattie, J. (2012). *Visible learning for teachers : Maximizing impact on learning*. Routledge.

Hellison, D. (2010). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Human Kinetics.

OCDE. (2015). *OECD Skills Studies : Skills for Social Progress : The Power of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing.

Robles, M. M. (2012). Executive perceptions of the top 10 soft skills needed in today's workplace. *Business Communication Quarterly*, 75(4), 453-465.

Salmivalli, C., Garandeau, C. F., & Veenstra, R. (2012). *KiVa anti-bullying program : Implications for school adjustment*. In A. M. Ryan & G. W. Ladd (Eds.), *Adolescence and education. Peer relationships and adjustment at school* (p. 279-305). IAP Information Age Publishing.

Schonert-Reichl, K. A., Kitil, M. J., & Hanson-Peterson, J. (2017). To Reach the Students, Teach the Teachers : A National Scan of Teacher Preparation and Social & Emotional Learning. A Report Prepared for CASEL. *Collaborative for academic, social, and emotional learning*.

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions : A meta-analysis of follow-up effects. *Child development*, 88(4), 1156-1171.

Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying : A systematic and meta-analytic review. *Journal of experimental criminology*, 7(1), 27-56.

